

# MANIFESTO DELLA SALUTE

Prima di scendere in campo, come ogni giocatore ti guardi allo specchio: il grasso sull'addome corrisponde al grasso intorno al cuore.

All'inizio della sfida, studia i tuoi avversari: Fumo, Vita Sedentaria, Alcool, Cibi Grassi. Fissa gli obiettivi e la strategia per combatterli.

Parti all'attacco, con intensità e costanza ma senza esagerare. Ogni giorno, minimo 40 minuti consecutivi. L'attività fisica funziona quando inizi a sudare.

Impara ad alimentarti correttamente: ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, almeno 2 litri di acqua e non più di un cucchiaino di sale. Preferisci carni bianche e fai scorta di omega3.

Durante la partita è necessario giocare di squadra, coinvolgi gli amici, racconta loro i risultati che stai raggiungendo, sfidali a fare meglio di te.



Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

**La Gazzetta dello Sport**

Tutto il rosa  della vita

Solo dopo qualche giorno inizi a sentire i tuoi muscoli più in forma. Anche il cuore lavora meglio: si affatica di meno.

La noia se n'è andata. L'attività fisica crea assuefazione. L'allenamento ti aiuta a conoscere meglio il tuo corpo. Sai percepire quando tutto fila liscio e quando invece è necessario fare un tagliando. Impara a consumare le calorie necessarie per alimentare il tuo motore.

Per vincere adotta tattiche diverse: balla in compagnia, fai le scale al posto dell'ascensore, scendi dal tram due fermate prima della tua. Se hai una bicicletta, pedala!

Attento agli auto goal: non perdere la concentrazione e non farti travolgere dall'ansia. L'allenamento costante combatte la produzione degli ormoni responsabili dello stress.

Ormai hai imparato, non fermarti.

La prevenzione è un gioco che va giocato ogni giorno. Anche quando la strada è in salita: "Non mollare mai!"

*Questo Manifesto è stato diramato dal Direttore de La Gazzetta dello Sport, Andrea Monti e dalla Squadra della Salute il 16 aprile 2012 per lanciare la Prima Giornata Nazionale per la Lotta alla Trombosi, indetta da ALT e celebrata il 18 aprile 2012.*



**Scienza e Buonsenso**